



LE POLE SOIN ET SANTÉ PRESENTE SES PETITES SUGGESTIONS DE LA SEMAINE N°3

IES LES PRIMEVERES



RESUME

Ouvrez vite cette brochure. A l'intérieur, des activités rééducatives ludiques.

Cette semaine, plus que jamais nous débouchons les bouteilles pour servir la créativité

Cette brochure est conçue avec la volonté de partager des ressources, idées et informations pour vos enfants avec la plus grande accessibilité possible.



A distance, de chez nous et depuis chez vous, des interventions sont possibles, nous avons la volonté de croire en cela. Au travers des Petites Suggestions de la Semaine, nous souhaitons vous proposer des activités rééducatives ludiques.

Ces Petites Suggestions de la Semaine sont aussi pour nous l'occasion de vous rappeler que nous restons disponibles pour répondre de façon plus individualisée à vos questions. Vous pouvez nous contacter directement ou adresser vos questions à l'éducateur référent de votre enfant qui se chargera ensuite de se rapprocher de nous.

SOMMAIRE

Dans ce numéro, les Petites Suggestions de la Semaine rassemblent des activités pour utiliser et réutiliser vos bouteilles en plastique. En famille ou en fratrie, nous vous proposons de réaliser un panel d'activités et d'objets pour travailler l'éveil sensoriel, la motricité fine, la coopération et la vision fonctionnelle. Toujours gourmandes, les Petites suggestions de la semaine seront aussi agrémentées d'une douce recette rafraichissante.

LE TROMBINOSCOPE



INFIRMIERES



ORTHOPHONISTES



**INTERVENANTE EN
MEDIATION ANIMALE**



ORTHOPTISTES



MUSICOTHEPEUTE



ERGOTHEPEUTE



**INSTRUCTRICE EN
LOCOMOTION**



PSYCHOMOTRICIENNES



PSYCHOLOGUES

La bouteille à la mer



Vos mots mis en bouteille : défi de la semaine

La bouteille à la mer était souvent utilisée par les marins quand leur bateau faisait naufrage pour appeler à l'aide. Ce moyen de communication consistait à glisser dans une bouteille fermée un message écrit sur un morceau de papier et à la jeter dans la mer en espérant que quelqu'un le trouve.

Peut-être as-tu aussi un message à faire passer en ce temps particulier, une bouteille à jeter à la mer ? Histoire drôle, mot d'encouragement, raconter ta journée, une chose que tu aimes, comment tu te sens, un rêve à réaliser...

Le défi : Réalise ta propre bouteille à la mer que tu offriras à la personne de ton choix à la fin du confinement.

Choisis une bouteille, écris un message, peints, dessine et glisse ton message à l'intérieur.

Lance-toi dans l'aventure et envoie-nous la photo de ta bouteille que nous mettrons dans la prochaine newsletter !



La recette de cuisine



La citronnade

4 citrons
180g de sucre
1,5L d'eau (plate ou pétillante)

Options

Râper le zeste d'un citron
Ajouter des feuilles de menthe

Exercice d'orthophoniste

Sortez les ingrédients,
montrer un pictogramme
de la recette à votre
enfant et demandez-lui de
prendre l'ingrédient
correspondant

4 citrons	180g sucre	1.5 L d'eau	menthe
		ou	

1				Dans un saladier, mettre l'eau et le sucre, mélanger
2				Couper les citrons et les presser
3				Dans le saladier, ajouter le jus de citron
4				Ajouter éventuellement quelques feuilles de menthe. Mettre au frais

L'activité manuelle



L'ergothérapeute partage ses conseils

Faire varier les objets :
pompons, perles, pailles,
pinces à linge, grosses
graines, etc.

Enlever le bouchon pour le
laisser le goulot ouvert, ou
percer un trou à la taille de
l'objet dans le bouchon

Demander à l'enfant
d'attraper les objets avec ses
doigts ou avec des pinces
pour ajouter de la difficulté

Veillez à ce que votre enfant
utilise au maximum la pince
pouce-index pour prendre les
objets

La motricité fine : qu'est-ce que c'est ?

La **motricité fine** concerne les mouvements précis qui sollicitent des petits muscles et notamment ceux de la main et des doigts.

La motricité fine et la coordination des mouvements de la main et du bras sont nécessaires pour atteindre, saisir, relâcher ou manipuler des objets.

La pince pouce-index : qu'est-ce que c'est ?

La **pince pouce index** met en jeu le pouce, l'index et certaines fois le majeur (ex : prise de crayon). Chaque doigt a son rôle dans la saisie et la manipulation des objets. Cette pince peut déplacer des petits objets avec précision. Elle est présente dans de très nombreux gestes de notre quotidien.

Activité d'encastrement

Matériel Activité

Récupérer des bouteilles en plastique et des objets à insérer dedans

Organisation et structuration

Placer les éléments à encastrer dans un petit bol.

Fixez le petit bol ainsi que la bouteille sur la table à l'aide de scotch ou de pâte à fixe.

Contraste : pensez au contraste entre le bol, les objets et la bouteille pour que l'enfant voit mieux chaque élément sur la table.



L'activité sensorielle



BOUTEILLES SENSORIELLES



Etapes

- Récupérer des petites bouteilles en plastique
- Remplir les bouteilles avec des objets
- Visser les bouteilles et scotcher les bouchons



Suggestions

Objets pour remplir les bouteilles avec de l'eau : perles, élastiques de rainbow loom, paillettes, boutons de vêtements, pompons, petits morceaux de paille, petits morceaux de scoubidous, etc.

Objets pour remplir les bouteilles sans eau : riz sec, pâtes crues, haricots rouges, lentilles, perles, pompons, plumes, boutons de vêtements, petits cailloux, PlayMaïs, billes, etc.



Les bouteilles sensorielles stimulent le développement des **sens**, essentiellement **auditif et visuel** mais font aussi ressentir des **vibrations** et les sensations liées **aux poids**.

On peut tout imaginer pour les remplir en s'aidant de ce dont on dispose en cuisine ou en matériel pour activités créatives.

L'enfant peut ensuite **manipuler** les bouteilles, **les soupeser**, les **secouer** pour écouter le bruit, **les renverser** pour regarder les objets ou le liquide bouger à l'intérieur.

Attention pour sécuriser les bouteilles, il vous faudra coller le bouchon en mettant de la colle type super Glue sur son contour avant de le visser

Ressources

- <https://mycrazyblessedlife.com/2011/10/03/relax-bottletime-out-timer/>
- <https://little-gabchou.com/>
- <http://mybabyfly.com/>



Le conseil santé



Qu'est-ce que vous buvez aujourd'hui ?

L'eau constitue 60% de notre corps. Son rôle est essentiel au bon fonctionnement de notre organisme (température, circulation oxygénation). **L'eau est la seule boisson essentielle pour une bonne hydratation.** Mais que trouve-t-on dans les autres bouteilles ?

Le lait contient des nutriments essentiels au maintien de la santé osseuse et la croissance : protéines, calcium, magnésium, vitamine D et B12.

Les produits laitiers sont essentiels pour les enfants et les adolescents. Si l'enfant n'aime pas le lait "nature", sachez que le calcium se trouve aussi dans les yaourts, les fromages blancs, les fromages.

Conseil santé : prendre un produit laitier par repas.

Le jus d'orange 100% pur jus, contient un peu moins de **6 morceaux de sucre (29g)** pour une canette de 33cl.

Préférer les jus de fruits dits "100% pur jus" aux jus dits « à base de concentré » car ils se rapprochent le plus du jus de fruits pressés.

Mais le mieux reste encore : le fait maison 😊

Les jus à base de concentré ou les nectars contiennent peu de vitamines et **beaucoup de sucres.**

Les jus de fruits frais maison se consomment immédiatement pour garantir le goût mais aussi les vitamines et minéraux.

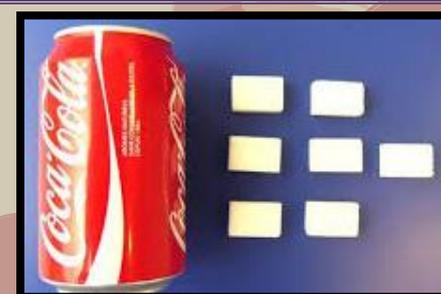
Le jus d'orange fraîchement pressé contient la précieuse **vitamine C** qui a plusieurs fonctions : elle renforce le système immunitaire, aide à l'absorption du fer, etc.

Conseils santé : On peut boire **un verre de jus de fruits par jour**. Il faut **limiter leur consommation car ils sont sucrés.**

Les sodas : très sucrés, les sodas **augmentent les risques de surpoids, d'obésité et de diabète.** Leur acidité abîme les dents et les os.

Leur **consommation doit rester occasionnelle**, par exemple lors d'un anniversaire ou d'une sortie.

Une canette de cola de 33 cl contient 7 morceaux de sucre (35g)





Découverte sonore



Le Xylophone, qu'est-ce que c'est ?

Instrument de musique à percussion fait d'un clavier de tuyaux de bambou, de lames en bois semi-cylindriques ou plates qu'on frappe avec des petits maillets.



Créer un xylophone à partir de bouteilles

Prends des bouteilles (ou des verres)

Mets, à des niveaux différents de l'eau et du colorant

Souffle et/ou tape dessus ; cela fait une sorte de "xylophone"

Avec tes autres instruments bouteilles (maracas, guiro...), tu as un petit orchestre pour t'amuser!

Écoute, fais comme nous puis invente à ton tour

Le tutoriel de notre musicothérapeute

<https://vimeo.com/405715009>



Mises en pratique musicale : à vous de jouer

Avec une maracas fabriquée maison (bouteille + riz) vous pouvez suivre la pulsation

Les bouteilles instrument :

<https://www.youtube.com/watch?v=foZUxvRnWQg>

Le Clown Poly joue de la bouteille :

<https://www.youtube.com/watch?v=bNnBT38-7o0>

Ressources

<https://www.guideastuces.com/B1547-16-Instruments-de-musique-DIY-qui-vont-ravir-vos-enfants?part=3>

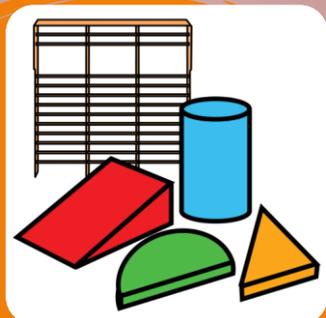
Parole d'orthophoniste

Travail sur l'imitation

Faire un rythme (par ex, 2 coups – une pause – 1 coup) et demander à l'enfant de reproduire le même



L'activité motrice



ASTUCES

Utilise les bouteilles sensorielles que tu as déjà fabriquées précédemment

Utiliser une bouteille sensorielle pour faire du bruit afin d'aider l'enfant à localiser la cible.

Jeu de quilles / bowling et chamboule-tout maison

Matériel

- Bouteilles d'eau, de lait, de jus de fruit, d'huile, de soda, etc.
- Feutres, autocollants, matières à coller
- Des graines pour remplir les bouteilles : semoule, haricots secs, etc.

Fabrication

Mettre quelques graines pour alourdir les bouteilles

Personnaliser chaque bouteille avec un chiffre, une couleur, une texture.

Bien fermer le bouchon à l'aide de scotch.

Pour le bâton de lancer : **prenez une bouteille un peu plus petite (format 33 ou 50 cl), adaptée à la taille de la main de l'enfant.** La remplir de semoule pour qu'elle soit plus lourde.

Vous pouvez aussi prendre une balle / balle à grelot ou autre objets sonores.



Le Jeu du Slalom



Dispose tes bouteilles sensorielles en ligne, en zig-zag

Un slalom entre les bouteilles : en passant à droite, puis à gauche. En sautant une fois les pieds écartés pour entourer une bouteille et les pieds serrés entre 2 bouteilles.

Quand tu as fini le slalom, fait les tomber avec tes pieds/une balle ou trouve ta propre idée !

L'activité détente



Astuce

Tu peux aussi te masser ou te faire masser en utilisant de l'huile ou crème de massage, ou alors prendre d'autres petits objets comme une balle.

Le massage

Les recherches et les résultats ont montré que les enfants et leurs familles profitent des bienfaits du massage à différents niveaux.

- Cela favorise la communication verbale/ non verbale
- Cela enrichit le lien d'attachement
- Cela développe l'ouverture sur le monde et la confiance
- Cela met en jeu tous les sens

Le massage en pratique

Matériel : un drap / une couverture / un lit / un canapé pour l'installation

Une bouteille sensorielle.

Installation : assis ou allongé.

Proposition :



- Faire rouler sur soi la bouteille, sur les différentes parties du corps
- La faire rouler sur quelqu'un
- Quelqu'un la fait rouler sur toi

Pour aller plus loin dans la découverte du massage

Le rituel do in quotidien

- 1 - Pour commencer : on se frotte les mains l'une contre l'autre très fort et très vite pour avoir chaud, puis on se les passe sur le visage.
- 2 - Le visage : comme pour se maquiller, on passe l'index le long des sourcils, puis dessous. Puis on passe le long de l'arête du nez et on se pince le bout du nez. Pour terminer, on fait une grosse grimace en ouvrant sa bouche avec ses deux index. Envie de tirer la langue ? C'est permis !
- 3 - Les bras : on tapote le bras avec le poing fermé, l'extérieur puis l'intérieur. Puis on essuie les bras jusqu'au bout des doigts. Ensuite on masse les mains, la paume et on tire sur chaque doigt.
- 4 - Le dos et les jambes : on se met debout en se penchant vers l'avant et on tapote le dos avec le tranchant de la main en essayant de monter le plus haut possible. Puis on ferme les poings et on descend le long des jambes, à l'extérieur puis à l'intérieur de celles-ci.
- 5 - La poitrine : on place ses mains en crochet (comme si on faisait du piano) et on tapote toute la poitrine.
- 6 - Le ventre : on fait des ronds sur son ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, puis on se tapote le ventre comme si on avait bien mangé.
- 7 - Les pieds : si l'enfant est encore disponible et concentré, on lui propose de se masser les pieds, la plante et chaque doigt de pied. |



Kaïzen, Hors série n°5, Pour une enfance joyeuse <https://boutique.kaizen-magazine.com/hors-serie/417-hors-serie-n5-pour-une-enfance-joyeuse-0-a-6-ans-t1.html>

Le coin ados : s'appeler, s'inviter

Quelques idées pour bien vivre le confinement

Monsieur le président a demandé à tous de rester à la maison pour éviter que trop de gens tombent malades en même temps...

Mais, pas toujours facile de rester chez soi avec sa famille, voici quelques conseils pour que ça se passe au mieux...

Garde le lien avec tes amis !



Les copains me manquent, j'aimerais bien parler avec eux. Alors qui vais-je mettre dans la conversation?

Amandine
Justin
Kevin

Message:
Bonjour,
J'aurai aimé savoir si vous êtes disponible vers 16 heures pour que l'on puisse se parler en visio sur Whatsapp?

16 Heures

Bon c'est l'heure de se connecter pour leur parler.

Je décide qui je veux inviter pour parler un peu. **Je fais un message** pour inviter, préciser l'heure, l'appli, qui sera là. Je vais dans un lieu où je peux parler et **place mon téléphone devant mon visage si vidéo**

Salut, c'est Iseria, vous allez bien ?
Est-ce que vous me voyez et m'entendez?

Bonjour!!

Coucou à vous.

Hey!!!

Salut les amis. Comment allez-vous ?

Alors vous faites quoi de bon ?

Perso je geek toute la journée.

Snap Snap Snap et M&M's

J'ai fait mon Yoga à défaut de manger toute la journée

Je regarde la Casa Del Papel

Ça sonne, ça décroche. **Je salue, dis mon prénom et je vérifie que tout marche.**

Bon cela m'a fait plaisir de vous avoir revu. Portez-vous bien. A la prochaine. Bye Bye

Moi aussi. A plus.

On se refait ça vite!

Ciao !!! Et merci de l'appel.

Bisous les amis.

On parle, comme d'habitude.
J'écoute les réponses, **j'attends mon tour** pour parler. **Je demande** au copains leur avis.
Je pose des questions sur des sujets comme la musique, film, sport, applications, voiture, jeux vidéo.
Lorsque la discussion est terminée, je dis aurevoir et je raccroche.



Liens pour aller plus loin



Parents

Plateforme solidarité et handicap sous l'égide du secrétariat d'état chargé aux personnes handicapées : <https://www.solidaires-handicaps.fr/>

ANPEA (association nationale des parents d'enfants aveugles): <http://anpea.asso.fr/>

ERHR (équipe relai handicap rare) : lettre d'informations spéciale Covid-19
http://auvergnerhonealpes.erhr.fr/wp-content/uploads/sites/11/2020/04/LettreHRinfos_Covid-19_3avril2020.pdf

Jeux et compagnie : <https://www.jeuxetcompagnie.fr/50-activites-interieures-enfants-sennuient>

Enfance et covid : <http://www.enfance-et-covid.org/>

Enfants

Jeux pédagogiques

<https://www.jeuxpouurlaclass.fr/index.php?lng=fr&tconfig=0>

Propositions gratuites d'activités variées

<https://touktouk-magazine.com/>

Activités en tout genre (sport, création, etc.)

<https://www.teteamodeler.com/vip2/nouveaux/expression/fiche131.asp>

Adolescents

Norman, le confinement : <https://www.youtube.com/watch?v=9R1VO9xB0cE>

Jeux vidéo accessibles aux personnes avec déficiences visuelles :

<http://www.cite-sciences.fr/fr/ma-cite-accessible/deficients-visuels/des-jeux-video-accessibles/>

Audio (histoires, livres et émissions à écouter)

Jusqu'à 7 ans : <https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli>

Jusqu'à 10 ans : <https://podcast.ausha.co/kidstory-1>

A partir de 8 ans : <https://podcast.ausha.co/wild-le-podcast-animalier-sauvage>

L'actu des enfants : <https://www.francetvinfo.fr/replay-radio/salut-l-info/>

Tous les âges : Application « Whisperies » sur AppStore ou Google Play :

<https://www.whisperies.com/> (gratuite pendant le confinement)